

# 幸福的人为何都选白沙发



[幸福的人为何都选白沙发](#) [\\_下载链接1](#)

著者:[日]细见贵子

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-6

装帧:

isbn:9787508667591

拥有幸福生活的社会名流，都过着简约的生活，就像他们会选择白色的沙发一样。这些质感、优雅的沙发，体现着这些幸福的人拥有着清晰不惑的价值观。而终其追求，简约只是一种途径，目的则在达成优质的生活。

而且，简约而优质的生活并不是出入何等高级的酒店和度假胜地、品尝何等奢华的大餐、购买何等昂贵的奢侈品等这些非日常的生活体验，简约而优质其实就在我们再平凡不过的日常生活之中，它和我们如何选择生活方式、生活细节息息相关。

## 作者介绍:

细见贵子，日本知名设计师。自小对法国宫廷文化和贵族豪宅的室内设计有着浓厚的兴趣。从东京音乐大学毕业后，攻读专科学校，考取室内设计师和建筑师资格。20多岁时，开始独自钻研如何在日本重现欧美高档酒店及欧洲贵族豪宅室内设计的方法。1992年成立设计公司，拥有一批财界、政界等富人阶层的客户，被业界评价为“擅长设计优雅风格的知名室内设计师”，设计预约已排到了三年后。

### 目录:序言

第一章 简单而无惑的价值观

知道何为实现梦想的捷径

快速决断

不以学历、职位看人

与“嫉妒”无缘

自由奔放

独立自尊

不以公司的招牌进行判断

坐飞机时展现出的本性

有与家人庆祝纪念日的习惯

从自己这代人做起，养成良好习惯

具有慈善精神

使内心得到最大满足的是慈善

第二章 如何活出优质生活

主动问好

支付“学费”“谢礼”时抹零、用新币

舒服准确地使用敬语

了解时间方面的常识

给被添麻烦的人送上简单的小礼物

打电话的方法

不被网上的消极情绪影响

第三章 热爱四季地生活

体现季节特点的答谢卡

体会不同季节活动的快乐

食用应季食物

了解不同季节的代表花名

第四章 只在身边摆放真正喜欢的东西

不考虑风水

与整理收纳技巧类书籍无缘的生活

选择白色沙发

选用看一眼就能带来正能量的室内装修

拖鞋更要讲究

选用定制窗帘

和发型一样，室内设计也应交给专家

设计一个家庭图书馆

摆放一架大钢琴

请专家设计时须听取专家的意见

设计不在大小，在于热情

第五章 肯花时间提升知性

用毛笔写感谢信

养成读书的习惯

学习外语

会演奏乐器

会喝抹茶  
了解日本的出色之处  
熟知绘画  
第六章 优雅的仪表  
挺拔美丽的身姿  
保持一口整洁的牙齿  
穿精心打理过的鞋子  
时刻注意仪容仪表

后记  
· · · · · (收起)

[幸福的人为何都选白沙发](#) [\\_下载链接1](#)

标签

日本

生活方式

生活

极简主义

设计

室内设计

自我管理

小确幸

评论

高铁读物，深圳到福州路上读完，180页+的小书。核心一句话：简单有修养且喜欢的生活态度，可以让人upgrade。

-----  
内容虽然少、看似简单，但读后却对文中“简单而不惑”的感念记忆尤深。凡是能激发你去思考的文字，都值得去阅读，反复阅读，让思考沉淀。

-----  
简约的不是物质，而减去那些含混不清的审美

-----  
内容很充实，在别的地方还未看到。心灵小文，而非鸡汤。

-----  
就是要精致的生活就对了

-----  
每时每刻都要给生活一种优雅。

-----  
如果妈妈在生活中告诉你这些细节还行，书的话…

-----  
虽然作者在不停强调这不是有钱没钱的问题，可写出来的东西还是处处透着钱。“在家里摆架大钢琴”“懂得鉴赏古典音乐和绘画”这些不仅需要钱，而且需要从小就在一个富足的环境里才能培养出来的。当然本书对于平民也有可取之处，例如学习外语，注重仪表和自己的牙齿。

-----  
一个半小时读完。属于每隔一段时间对生活质量进行审视的快餐读物。这本书的优点就是对于高质量生活的人士细节的一个简短的介绍。

-----  
虽说有部分片面见解但还可以忍受，作为一本优雅生活指南仍旧有启发。

2019.1.20

优质生活的实质是第一是提升行动力：让提升生活品质(幸福感)的基本做法付诸实践，让"非日常"变成"日常"，让"点"连成"线"；第二是极简主义：增加喜欢的人事，果断放弃多余、无所谓、不合眼的人事，周围都是喜欢的事物围绕，享受幸福优质的人生。道理都懂，关键是做呀！践行清单，remember！

文笔还可以的口水书籍。

认同家庭装修一定要找专业设计公司。

所谓过上幸福富裕人生的秘诀，其实就是为自己的生活增加喜欢的东西，果断地放弃多余无用的东西。这一秘诀是任何人都可以很容易地做到的，从今天、从现在便可以马上开始做。

细节出见功力。极简主义不是说扔掉就可以，也不是断舍离，而是清楚地知道自己想要什么，不对之外的事物有拖累，不为便宜而剁手。你的细微之处藏着自己的态度。

2018.10.26 周五疲累的夜晚 快速翻完

有修养的人不需要看，没修养的人看了也白看，系列

草草翻完 合上书大脑一片空白

改变窗帘、靠枕、画框、装饰，去感受四季的变化。

被标题吸引。不过读完后会有希望变更幸福的想法呢哈哈哈

[幸福的人为何都选白沙发](#) [下载链接1](#)

## 书评

阅读时间：1h 阅读方式：正常速度阅读 总体评价：

一本薄薄的、随手一翻就到尾的书。被生活教育之后，更能认同以下观点：大道至简，幸福是平和的喜悦，是精神上享受孤独、物质上追求简约，因相信时间的力量而无惧年龄！ 阅读心得：一、精神上，享受孤独清醒 1、不轻易被...

[幸福的人为何都选白沙发](#) [下载链接1](#)